

UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
COORDENADORIA DE INTEGRAÇÃO DE
POLÍTICA DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA
SETOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM
ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE PARA PROFESSORES DO ENSINO
FUNDAMENTAL E MÉDIO

MERIELEN CARVALHO FERREIRA MARTINS

**ADOLESCÊNCIA: UM PERÍODO DE MUITAS MUDANÇAS - CORPO E MENTE
SAUDÁVEL.**

Curitiba
2011

MERIELEN CARVALHO FERREIRA MARTINS

**ADOLESCÊNCIA: UM PERÍODO DE MUITAS MUDANÇAS - CORPO E MENTE
SAUDÁVEL.**

Monografia apresentada a Universidade Federal do Paraná como requisito para obtenção do certificado de conclusão do Curso de Especialização em Saúde para Professores do ensino fundamental e médio, Universidade Federal do Paraná, Núcleo de Educação a Distância.

Orientadora: Profª Msc Rosa Helena Silva Souza

Curitiba
2011

MERIELEN CARVALHO FERREIRA MARTINS

**ADOLESCÊNCIA: UM PERÍODO DE MUITAS MUDANÇAS - CORPO E MENTE
SAUDÁVEL.**

COMISSÃO EXAMINADORA

Profª Msc.Silvana Regina Rossi Kissula Souza
Universidade Federal do Paraná

Profª Msc. Rosa Helena Silva Souza
Universidade Federal do Paraná

Curitiba, 26 de março de 2011.

DEDICATÓRIA

A minha família, que sempre me ofereceu incentivo, alegria, orientação e, sobretudo, muito amor.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, que me trouxe até aqui, meu Mestre e que está comigo sempre.

À minha família, meu marido Eli, meus filhos Lauane e Gustavo, razão da minha vida.

Aos meus pais, a base de tudo.

À minha orientadora Rosa, que me auxiliou na construção deste trabalho, compreendeu minhas dificuldades e acreditou em mim.

A todas as pessoas que fazem parte da minha vida e que, de alguma forma, contribuíram para a elaboração deste trabalho.

MARTINS, Merielen Carvalho Ferreira. **Adolescência: um período de muitas mudanças- corpo e mente saudável. 2011.** Monografia (Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio) Universidade Federal do Paraná.

RESUMO

A adolescência é uma fase complexa da vida, em que os hormônios afloram e ocorrem mudanças físicas e comportamentais no adolescente, que se depara com outros interesses, curiosidades e preocupações. Este trabalho de intervenção teve por objetivo auxiliar os alunos da 4ª série do ensino fundamental, do município de Salto do Itararé, a compreenderem as mudanças corporais que ocorrem em meninos e meninas na adolescência. Para tanto, foram realizadas palestras e apresentação de filme educativo sobre o tema para os alunos; realização de pesquisas em livros, revistas e internet; e confecção cartazes pelos mesmos. Concluiu-se que com linguagem simples e intervenção correta, é possível realizar em sala de aula um trabalho que contribua para o desenvolvimento saudável dos alunos no início da adolescência, sanando dúvidas e curiosidades existentes nesta fase de desenvolvimento humano.

Palavras chaves: Adolescência, Educação Sexual, Saúde.

MARTINS, Merielen Carvalho Ferreira. **Adolescence: a period of many changes mind-body and healthy. 2011.** Monograph (Specialization in Health for Teachers of Elementary and Middle School). Federal University of Parana.

ABSTRACT

Adolescence is a complex stage of life where hormones emerge and physical and behavioral changes occur in the adolescent, who is faced with other interests, curiosities and concerns. This intervention work aimed to assist students in the 4th grade, the city of Salto Itararé understand the bodily changes that occur in boys and girls in adolescence. For this, lectures and presentation of educational film on the subject for the students, conducting research in books, magazines and internet, and making posters for them. It was concluded that with proper intervention and simple language, you can perform in the classroom work that contributes to the healthy development of students in early adolescence, solving doubts and curiosities in this stage of human development.

Keywords: Adolescence, Sex Education, Health

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	09
2	OBJETIVOS	10
2.1	Geral	10
2.2	Específicos.....	10
3	REVISÃO DE LITERATURA.....	11
3.1	Adolescência – um período de transformações.....	11
3.2	Orientação sexual na adolescência	13
4	METODOLOGIA	14
4.1	Local da intervenção.....	14
4.2	Sujeitos da intervenção.....	14
4.3	Trajetória da intervenção.....	15
5	APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	17
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18
7	REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS	19
	ANEXOS	20

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) a adolescência é o período da vida compreendido entre 10 e 19 anos; conforme o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) trata-se do período entre 12 a 18 anos (BRASIL,1990).

Apesar de ser um período que faz parte do ciclo da vida do ser humano, não é bem definido seu início e nem seu fim; é uma época de grandes transformações, ocasionando mudanças físicas e emocionais, que muitas vezes são tão rápidas e tão intensas que se tornam difíceis de serem compreendidas pelos jovens. (BASTOS & DESLANDES, 2009).

Como educadora tenho percebido que essa fase de crescimento e desenvolvimento é um período de grande vulnerabilidade física e emocional, que necessita de cuidados e atenção redobrada em relação à saúde, uma vez que, a adolescência vem acontecendo cada vez mais cedo e, em consequência disso, a prática sexual. Por ser um apelo incentivado pela mídia e pela própria sociedade atual, este comportamento tem levado muito jovens a situação de risco, no que se refere ao sexo seguro.

De fato, temos sido bombardeados com imagens, reportagens, informações que dão ênfase à sexualidade, seja nos programas de televisão, nos filmes, nos *clips* musicais ou internet. Tal comportamento tem influenciado os jovens de forma impactante e como professora do ensino fundamental no município de Salto do Itararé, deparo-me com essa realidade constantemente.

Segundo Silva (2004), a adolescência é entendida como uma fase de indefinição, de transição, e ainda, um período de conflitos e crises, porém um período de busca e liberdade.

Para Almeida (2004), além de a puberdade ser um período de muitas mudanças, é a fase de transição entre a infância e a adolescência em que ocorre o surgimento dos caracteres sexuais secundários que diferenciam meninos e meninas. É um período de transformações corpóreas que gera angústias, curiosidades e muitas dúvidas que necessitam ser compreendidas e respeitadas.

Desta forma, entendo ser necessário que os alunos compreendam melhor o que esta acontecendo em relação ao próprio organismo durante o processo de desenvolvimento da adolescência, não só no que se refere à estrutura física, mas

também em relação à saúde e bem estar; tornando-se pertinente a discussão do tema no contexto escolar.

Esta situação me levou a questionar sobre como poderia conscientizar os alunos das 4ª séries, sobre a importância de cuidarem de si, no que diz respeito à saúde física e mental e às mudanças que ocorrem no organismo na adolescência?

2 OBJETIVOS

2.1 Geral

Auxiliar os alunos da 4ª série do ensino fundamental a compreender as mudanças corporais que ocorrem em meninos e meninas na adolescência

2.2 Específicos

- Esclarecer dúvidas dos alunos em relação aos cuidados com a saúde na adolescência.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1. Adolescência – um período de transformações

Segundo o dicionário Aurélio (2001), adolescência é uma palavra que se origina do latim *adolescencia*, é o período da vida humana que começa com a puberdade e se caracteriza por mudanças corporais e psicológicas estendendo-se aproximadamente, dos 12 aos 20 anos.

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2006, a população adolescente corresponde a 15,6% da população brasileira, são 21 milhões de adolescentes com idade entre 12 e 17 anos, segundo a United Nations Children's Fund - UNICEF (2006) é uma porcentagem significativa, principalmente por se tratar de uma fase de grande vulnerabilidade em que os jovens estão expostos a muitos fatores de risco como sexo inseguro e prematuro, que afetam a saúde durante toda a vida, é um período que merece atenção.

Para Almeida (2010), a adolescência é uma fase do desenvolvimento do ser humano marcada por mudanças físicas e fisiológicas que inicia em torno dos 9 aos 12 anos nas meninas e em torno dos 12 aos 14 anos nos meninos. Essas mudanças acentuadas ocorrem devido à ação dos hormônios que afetam os adolescentes de forma abrupta. O corpo cresce de forma acelerada e tende a ser mais rápido nos membros superiores e inferiores, voltando-se depois para o tronco. O equilíbrio do corpo tende a ser afetado: no menino, é sinalizado por aumento no tamanho da bolsa escrotal e do pênis; na menina, há aumento na taxa de crescimento dos seios, ovários e útero.

De acordo com o mesmo autor, uma vez que a faixa compreendida como adolescência é muito extensa, pode ocorrer de, numa mesma turma, haver adolescentes com pouco desenvolvimento físico com aspecto mais infantilizado e outros com um desenvolvimento acentuado, apresentando um aspecto mais maduro.

Para Couto e Vale (2007), a adolescência é um período de transformações, no qual o indivíduo passa do estágio infantil e dependente, para um estágio adulto e independente, onde os aspectos biológicos, psicológicos, culturais e sociais assumem grande importância e, conseqüentemente, o indivíduo enfrenta angústias

inerentes à estruturação de sua personalidade, redefine valores e conceitos, busca novos relacionamentos e autonomia. É um período de grandes conflitos, tornam-se contestadores e revolucionários, manifestam condutas contraditórias, apresentam mudanças de humor com relativa frequência, consideram-se invulneráveis aos perigos, e por isso é comum ocorrer conflitos. Cabe aos pais e educadores a compreensão e respeito.

Conforme Garbin et al. (2009), é durante a fase da adolescência que se tem os melhores índices de saúde. Tudo que se realiza em prol da saúde nesta fase de desenvolvimento do ser humano, se reverterá em benefícios para a saúde futura. Entretanto, tudo que se faz para agredir a saúde na fase da adolescência sem dúvida afetará de forma drástica, a vida e o organismo. O modo de vida escolhido nesta fase será o indicador da valorização da qualidade de vida futura. Uma vida saudável iniciada na adolescência acarretará em uma vida adulta saudável.

Para Couto e Vale (2008) essa é uma fase que necessita de muita compreensão por parte dos pais e também dos educadores, uma vez que os próprios adolescentes muitas vezes não sabem o que esta acontecendo com eles próprios, devido ao bombardeio hormonal, mudanças físicas e corporais, mudanças emocionais, de comportamento e até mesmo intelectuais.

Segundo Bastos e Deslandes (2009), de modo geral a maior tarefa na fase da adolescência é a busca da identidade adulta. Além de mudanças corporais, há também mudanças no comportamento, mudanças emocionais e até mesmo mentais.

Em relação às transformações físicas, Almeida (2004) coloca que durante a fase da puberdade a glândula pituitária, localizada na base do cérebro, libera hormônios especiais, os hormônios gonadotróficos, que vão trabalhar em diferentes partes do corpo de acordo com o sexo de cada indivíduo. Para os meninos inicia-se a produção de testosterona e esperma. A testosterona é o hormônio que provoca a maioria das mudanças no corpo de um menino durante esta fase e o esperma é o responsável pela reprodução. Já nas meninas, o alvo destes hormônios são os dois ovários, que contêm os óvulos. Esses hormônios causam uma reação nos ovários iniciando a produção de outro hormônio, o estrogênio. Juntos, esses hormônios preparam o corpo da menina para iniciar seus períodos férteis e aí serem capazes de engravidar.

De acordo com o mesmo autor, neste período há também o crescimento dos pêlos nas axilas e áreas púbicas isto é, em torno dos órgãos genitais. Durante a fase

da puberdade para a adolescência as crianças apresentam diversas transformações corporais, tornam-se maiores, mais pesadas, altas e desenvolvidas. É o período em que cresce a barba nos meninos e os seios nas meninas.

Segundo Almeida (2004), as principais características sexuais secundárias que ocorrem no sexo masculino durante a puberdade são: surgimento de pêlos nas regiões axilares, inguinais e torácicos; aumento em volume dos testículos e tamanho do pênis; crescimento de pêlos faciais (barba); oscilação com posterior entonação da voz; alargamento da omoplata (escápula/ombros); desenvolvimento da massa muscular; aumento de peso e estatura; início da produção de espermatozóides.

Já no sexo feminino, ocorre a expansão óssea da cintura pélvica (bacia); princípio do ciclo menstrual; surgimento de pêlos nas regiões axilares (axila) e inguinais (pubianos); depósito de gordura nas nádegas, nos quadris e nas coxas; desenvolvimento das mamas (ALMEIDA, 2004).

3.2 Orientação sexual na adolescência

Seixas (1999) considera que o indivíduo, na adolescência, está construindo sua identidade própria e nessa busca, é importante ressaltar que ele pode experimentar uma enorme multiplicidade de identificações, as quais podem ser bastante contraditórias entre si. Essa instabilidade é esperada e até mesmo desejada, porém cabe a seu meio ambiente, em especial a seus pais, estabelecer limites e orientar esse processo investigativo para que ele seja feito com segurança, sem prejuízos permanentes para a sua saúde e vida futura, como por exemplo, uma gravidez indesejada.

O ser humano é sexualizado, independente de praticar ou não relações sexuais, independente da sua opção sexual. Por isso se faz necessário compreender a sexualidade. Neste sentido, Backer (2003) considera que a evolução do jovem em direção a sua sexualidade madura e completa é um processo complexo, às vezes difícil, cheio de conflitos e crises, e também de momentos maravilhosos de paixão, descoberta e realização.

Para Gherpelli (1996), a escola foi o lugar eleito para inserir, no processo educacional, a educação preventiva. O trabalho de educação preventiva ligado à sexualidade envolve a definição de diretrizes que contemplem a formação integral do adolescente e a participação efetiva de todos os integrantes do universo escolar.

Na realização da orientação sexual, são fundamentais para a credibilidade das ações preventivas, posturas seguras e assertividade.

4 METODOLOGIA

4.1 Local da intervenção

Este projeto de intervenção foi desenvolvido na Escola Municipal Professora Hilda de Souza Camargo de Oliveira - Ensino Infantil e Fundamental, localizada à rua Agenor Frizzo, numero 991, do município de Salto do Itararé, que está situado no interior do estado do Paraná. Esta escola atende alunos tanto da zona rural como urbana, da educação infantil e ensino fundamental de 1º ao 5º ano. As atividades escolares ocorrem no período da manhã e da tarde. A escola, fundada em 1998 a partir da municipalização da educação, tem por entidade mantenedora a Prefeitura Municipal. O prédio escolar é compartilhado com a Escola Estadual Antonio Delfino Fragoso, voltada para o Ensino Médio. É a única escola que atende os alunos da educação infantil e fundamental na área urbana do município, existindo mais 03 escolas na área rural. A maioria dos alunos é carente economicamente, sendo filhos de trabalhadores rurais, “bóias frias”, ou funcionários públicos. Nos últimos tempos, observa-se o desenvolvimento do comércio e a introdução de pequenas fábricas de costura no município, que tem oferecido oportunidades de trabalho aos jovens, que até então necessitavam ir para cidades maiores em busca de colocação profissional.

4.2 Sujeitos da intervenção

O projeto foi realizado com 30 alunos da 4ª série do ensino fundamental do período da manhã, na faixa etária entre 09 a 10 anos, de ambos os sexos, sendo 12 meninos e 18 meninas, no período de 15 a 30 de outubro de 2010.

4.3 Descrição da trajetória da intervenção

A intervenção proposta foi idealizada pela professora regente da turma e elaborada com base no conteúdo programático do 2º semestre para as aulas de

ciências da 4ª série: “A adolescência no ciclo da vida”; “O sistema genital humano” e “Uma nova vida”, em 2 momentos de 4 horas cada, conforme a trajetória abaixo.

1º encontro

O 1º encontro foi realizado em 20 de outubro de 2010. Como este encontro foi programado para um período de 4 horas, foi possível desenvolver várias estratégias de ensino/ recursos didáticos, evitando assim que a turma perdesse o interesse pelo tema.

Para iniciar a aplicação do projeto de intervenção com os alunos, inicialmente foi feita uma abordagem geral sobre o conteúdo, através de aula expositiva, realizada pela professora regente da turma.

Em seguida os alunos assistiram ao filme “Projeto Educação para a saúde – Adolescência”, que debate o tema adolescência, com linguagem própria para a faixa etária em questão; a partir do filme foi realizada aula expositiva e explicativa do conteúdo, onde os alunos puderam tirar dúvidas e discutir o assunto.

2º encontro

O segundo encontro foi realizado em 21 de outubro de 2010, também pela professora regente da turma. O período programado para este momento foi de 4 horas, período suficiente para que as atividades programadas pudessem ser realizadas com bastante entusiasmo pelos alunos. Foi abordado sobre as mudanças ocorridas durante a adolescência. O interesse da turma pelo tema e as discussões do primeiro encontro fizeram com que o segundo encontro fosse aguardado com ansiedade pelos alunos, principalmente por parte das meninas.

Na primeira aula foram realizados pequenos debates e trabalhos de pesquisa em livros, com confecção de cartazes sobre “como ter uma vida saudável durante a adolescência”, em grupos realizados com os alunos, utilizando-se como base bibliográfica, o conteúdo do material didático existente.

A seguir foram realizados trabalhos de pesquisa em revistas, jornais, internet, sobre o tema para enriquecer o material didático existente.

Neste mesmo encontro, ainda foram realizados pequenos debates com os alunos, para discussão do tema e das dúvidas existentes. Para esta discussão

utilizou-se a técnica da “caixinha de perguntas”, onde os alunos depositaram suas dúvidas em forma de perguntas para serem respondidas.

Após este momento, os alunos se dedicaram à confecção dos cartazes, quando puderam expor o que aprenderam. Os trabalhos foram finalizados com a exposição dos cartazes no mural da escola e a votação para escolha do trabalho melhor elaborado.

5 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Através deste trabalho pretendeu-se aprofundar os estudos sobre as questões da sexualidade e do desenvolvimento físico, emocional e comportamental que ocorre na fase da adolescência, mostrando também aos alunos que é neste período da vida que se aprende as atitudes de respeito perante a saúde, a vida e o outro.

Durante a realização do projeto, pode-se perceber um grande interesse por parte dos alunos sobre o assunto, principalmente das meninas, no que diz respeito à primeira relação sexual. O assunto foi discutido pelos alunos com grande interesse e curiosidade. Todos os alunos participaram das atividades propostas, discutindo sobre o assunto, percebeu-se que eles passaram a se sentir mais seguros e confiantes.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O tema abordado neste trabalho é polêmico e muitas vezes de difícil discussão em ambientes escolares, que na maioria das vezes se limita apenas a informações a respeito da anatomia do corpo e mecanismos de reprodução. Observa-se, no entanto, que a necessidade de se incluir temas de educação sexual vem se tornando cada vez mais freqüente, uma vez que os casos de gravidez em adolescentes e o risco de contaminação pelas DSTs (Doenças Sexualmente Transmissíveis) vem aumentando. Observa-se também que as manifestações da sexualidade e consequentemente, as dúvidas a este respeito são trazidas pelos alunos cada vez mais cedo, cabendo assim aos educadores estar atentos a uma ação crítica e reflexiva sobre o assunto.

Conforme afirma Almeida (2004), é importante a intervenção dentro do ambiente escolar quando se busca contribuir para que os jovens de hoje possam se tornar adultos responsáveis de amanhã.

Além disso, é natural a curiosidade das crianças e adolescentes em relação ao corpo, suas mudanças na fase da adolescência e o primeiro relacionamento afetivo, uma vez também que se trata de um tema vinculado ao exercício da cidadania, através do respeito a si e ao outro, de garantir direitos básicos como saúde, informação e conhecimentos.

Concluiu-se também que, mediante trabalhos de intervenção sobre o tema, é possível fazer com que os adolescentes sintam-se mais seguros em relação a seu próprio desenvolvimento físico, possam sanar suas dúvidas, além de respeitar e promover a sua própria saúde.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. S. R.; "**A Sexualidade na Sala de Aula**" 2004; disponível em: http://www.psicologia.com.pt/artigos/ver_artigo.php?codigo Acesso em 06 de agosto de 2010.

BASTOS, O. M.; DESLANDES, S. F.; Adolescer com deficiência mental: a ótica dos pais. **Ciênc. Saúde Coletiva**, v.14, n.1. Rio de Janeiro, Jan./Feb. 2009, disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141381232009000100013&script=sci_arttext; Acesso em 22 agosto de 2010

Brasil. Lei Federal nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, 1990.

COUTO, I. C.; VALE, S. M.; **Puberdade, Sexualidade e Escola**: Um elo de dúvidas e descobertas; disponível em: http://www.nead.unama.br/site/bibdigital/monografias/puberdade_sexualidade_e_escola Acesso em 04 de agosto de 2010.

GARBIN, C. A. S. et al. A saúde na percepção do adolescente; **Physis** v.19, n.1. Rio de Janeiro. 2009; Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010373312009000100012&lang=pt ; Acesso 28 set 2010

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; **Censo Demográfico 2006**. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br>. Acesso 27 set 2010

Organização Mundial da Saúde. **Conceito de adolescência**. Disponível em: <http://www.who.int/en/>; acesso em 22 de agosto de 2010.

UNICEF, **infância e adolescência no Brasil**, 2006, disponível em <http://www.unicef.org/brazil/pt/activities.html> > Acesso em 22 de agosto de 2010.

BECKER, Daniel. **O que é adolescência**. 13 ed. São Paulo: Editora Brasiliense, 2003.

GHERPELLI, Maria Helena Vilela. A educação preventiva em sexualidade na adolescência. **Série Idéias**. São Paulo: FDE, n. 29, p 61-72, 1996.

PINTO, Êrnio Brito. **Orientação sexual na escola**: a importância da psicopedagogia nessa nova realidade. São Paulo: Editora Gente, 1999.

ANEXOS

